



Schlafstörungen und der Tag-Nacht-Rhythmus

Von *Deutsche Gesundheitshilfe e.V.*

Erstellt am 12 Mär 2015 - 16:20

Neue Broschüre für Patienten erklärt den Zusammenhang

12.03.2015 (dgh): Millionen Menschen leiden unter Schlafstörungen. Die Deutsche Gesundheitshilfe informiert über Ursachen und Folgen, die Funktion des Tag-Nacht-Rhythmus sowie die Bedeutung des Schlafhormons Melatonin.

Schlafstörungen sind weit verbreitet

Schlechter Schlaf hat erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Millionen Menschen sind mal mehr, mal weniger stark betroffen.

Bereits jeder zweite Erwachsene kennt das Problem aus leidvoller Erfahrung: Stundenlang wach liegen, grübeln, sich von einer Seite auf die andere drehen, aufstehen, umhergehen und wieder hinlegen. Die Folgen reichen von Unwohlsein über Fehler am Arbeitsplatz bis hin zu ernsthaften Erkrankungen bei chronischem Schlafmangel.

Auf die Schlafqualität kommt es an

Nicht wenige Betroffene haben nur den Wunsch, ausreichend lange schlafen zu können. Für einen gesunden Schlaf kommt es aber nicht auf die Schlafdauer, sondern auf die Qualität des Schlafs an.

Die Wissenschaft spricht hierbei von der Schlafarchitektur und meint damit verschiedene ausgewogene Schlafphasen mit unterschiedlicher Schlaftiefe.

Fehlen bestimmte Phasen oder sind diese zu kurz, fühlt man sich am nächsten Morgen noch müde und erschöpft. Dies auch, wenn man insgesamt mehrere Stunden geschlafen hat.

Häufige Ursache: Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus

Die Ursachen für schlechten Schlaf sind vielfältig. Häufig ist ein durch äußere Einflüsse gestörter Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich. Schlafen und Wachsein unterliegen einer zeitlichen Regelmäßigkeit (Chronobiologie). Dieser Rhythmus wird durch die Innere Uhr des menschlichen Körpers und das Tageslicht gesteuert.

Eine wichtige Funktion übernimmt dabei der körpereigene Botenstoff Melatonin. Das Schlafhormon signalisiert dem Körper, dass es Abend ist und stellt die Funktionen auf Nachtruhe ein.

Die Aufgaben von Melatonin als Schlafhormon

Melatonin wird von der Medizin auch als Schlüsselhormon des Schlaf-Wach-Rhythmus angesehen. Dieser körpereigene Botenstoff wird im Gehirn gebildet und bei Dunkelheit



ausgeschüttet.

Melatonin ist nicht nur ein Taktgeber für die Innere Uhr des Menschen. Es ist auch wichtig für die verschiedenen Schlafphasen, die Schlaftiefe und die Träume. Ist der Melatoninspiegel zu niedrig, führt dies oft zu Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen.

Die Deutsche Gesundheitshilfe klärt auf

In der neuen Broschüre ‚Schlafstörungen‘ erfahren Patienten, welcher Zusammenhang zwischen Schlafproblemen und dem Tag-Nacht-Rhythmus besteht und welche Rolle das Hormon Melatonin für einen gesunden und erholsamen Schlaf spielt.

Weitere Informationen zum Thema sowie zur Anforderung der Broschüre auf <http://www.gesundheitshilfe.de/aktionen/schlafstoerungen/> [1]

Pressekontakt:

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.

Sonja Roberti

Hausener Weg 61

60489 Frankfurt am Main

T: 069-78 00 42

F: 069-78 77 00

pressekontakt@gesundheitshilfe.de [2]

<http://www.gesundheitshilfe.de> [3]

Die Deutsche Gesundheitshilfe e.V. wurde 1978 gegründet und ist ein gemeinnütziger Verein für die bundesweite Aufklärung und Information in Gesundheit und Medizin. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen sowohl allgemein alle Menschen als auch individuell einzelne Patientinnen und Patienten in Therapie, Vorbeugung, Früherkennung und Prophylaxe. Gesund bleiben und gesund werden ist das Ziel - durch Gesundheitsberatung, Veranstaltungen oder Broschüren. Hierbei informiert der Verein über Symptome und deren Bedeutung, Verfahren der Diagnose, die Art der Krankheit, die medizinische Indikation und Möglichkeiten der Behandlung. Zusätzlich ist die Deutsche Gesundheitshilfe für Fachkreise tätig und richtet sich dabei an Ärzte, Apotheker sowie andere Heilberufe und Therapeuten.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:38): <http://www.medkom24.eu/node/20061>

Links:

[1] <http://www.gesundheitshilfe.de/aktionen/schlafstoerungen/>

[2] <mailto:pressekontakt@gesundheitshilfe.de>

[3] <http://www.gesundheitshilfe.de>

